



6月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和6年5月31日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質
3月		むぎごはん・なめたけ じゃがいものそばろに こまつなとあぶらあげのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	えのきたけ しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし	579 (kcal) 20.4 (g)
4火		ひじきごはん・ししゃもてんぷら はりはりづけ・むらくもじる	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも たまご こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん	にんじん たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん もやし きゅうり こまつな	565 1.7
5水		ごはん・さけのチャンチャンやき かみかみサラダ・すましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ さきいか わかめ	こめ あぶら さとう バター	たまねぎ もやし にんじん ピーマン キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	562 29.1
6木		キムチにこみうどん だいずとじゃこのあまからあげ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず にほし	うどん あぶら さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ にんじん はくさいキムチ なら オレンジ	598 27.8
7金		ガーリックフランス たけのこストロガノフ キャロットソースサラダ	こなチーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ピザチーズ なまクリーム	ソフトフランスパン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ たけのこ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	605 22.7
10月		ごはん・さわらのしおこうじやき アスパラとごぼうのいためもの あおなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ たまご	こめ しおこうじ こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	ごぼう アスパラガス にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	589 28.3
11火		♪なかよし班給食♪ ドライカレー・フレンチサラダ くだもの	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり れいとうみかん	589 21.1
12水		↑入梅メニュー↑ うめごはん とりにくのかおりみそだれやき もやしあえ・あじさいゼリー	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく みそ カルピス	こめ むぎ あぶら さとう	うめぼし たくあん しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	583 23.6
13木		★北海道ホタテメニュー★ チーズパン ホタテのハーブパンこやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほたて こなチーズ ベーコン ぶたにく	チーズパン じゃがいも オリーブオイル バター パンこ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ パセリ	560 28.9
14金		🍷日本の味めぐり🍷千葉県 ごはん(千葉県産コシヒカリ) いわしのたまねぎソースがけ キャベツのあまずそえ ひらたけのみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ひらたけ ねぎ	576 20.5
17月		「たべものやさん しりとりたいかい かいさいします」 しょうゆラーメン ツナあげぎょうざ・フルーツポンチ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ツナ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん きょうざのかわ こむぎこ	しょうが にんにく メンマ たまねぎ ねぎ もやし こまつな キャベツ なら みかん パイナップルりんごりんごジュース	658 26.1
18火		「ムーミン谷の夏まつり」 マーマレードジャムパン はらぺこムーミンのポテトグラタン スナフキンのまめスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン ツナ こなチーズ ぶたにく いんげんまめ	はいがしょくパン こめこ バター あぶら じゃがいも	マーマレード たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ	568 23.8
19水		「つきよのキャベツくん」 みそカツどん・わかめスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん にんにく ねぎ	588 26.9
20木		チキンクリームライス・コーンサラダ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう こなチーズ	こめ バター あぶら こめこ	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン れいとうパイン	568 21.0
21金		★夏至★ ごはん・さばのみぞれかけ おかかあえ・とうがんのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう さば けずりぶし とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ さとう	しょうが だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう えのきたけ とうがん	591 29.0
24月		むぎごはん・ツナコロッケ キャベツのソテー えのきとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	601 22.8
25火		★地産地消★ メダイのミートソーススパゲティ くきわかめサラダ・くだもの	ぶたにく メダイ だいず こなチーズ ぎゅうにゅう くきわかめ	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり こたますいか	583 25.6
26水		♪旬の食材♪ やきとりどん・さわにわん さくらんぼたべくらべ	とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぷん こんにゃく	しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん だいこん さくらんぼ	604 25.7
27木		★2年生とうもろこし皮むき★ ピピンチャーハン・とうもろこし トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん トック	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ だいずもやし とうもろこし だいこん ほししいたけ こまつな	627 22.8
28金		ケロケロあげパン・ポトフ くだもの	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	あしたばパン さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ パイナップル	635 20.7

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。